つなぐ

令和8年
1月 21 日

NO.2
不定期発行

教育実習や文化祭、学校間交流、校外学習、修学旅行など、たくさんの行事があった2学期。いつもと異なる時間割や学習内容にたくさんドキドキしたり、ハラハラしたり、ワクワクしたりしたのではないでしょうか。保護者の皆様には、「いつも」と違う経験から子どもたちが、苦労しながらも考え、学び、身につけていく姿をあたたかく見守っていただき、ありがとうございました。子どもたちがこの学校生活で、大人や仲間と共に“初めて”や“緊張”を経験することで、大人になった時に『あの時と同じことだ』と振り返り、自分で乗り越えていくことができるのではないかと思っています。

新しい年を迎えて、「次」が見えてくる時期となってきましたね。新しい環境での生活に、期待と同じだけ緊張と不安とがあることでしょう。あっという間に過ぎてしまうこの3学期の時間を、次に向けた準備期間として充実したものにしていけたらと考えています。

これからの長い人生を生き抜いていくために、大人に見守られている、相談できる環境でたくさんの「経験」ができることを心がけていきたいですね。

特別支援教育コーディネーターより

「つながり」をつくる

「寄り添う（よりそう）」 ――――互いに生きていくために。

――――「子どもに寄り添った態度を」「相手に寄り添って話をききましょう」

誰かと一緒に生きていく中で、一度は耳にする言葉の一つに『寄り添う（よりそう）』があるのではないでしょうか。社会において存在する様々な表現の主流は“言葉”だと思います。しかし、人とのコミュニケーションには、“言葉”以外にもたくさんの要素がありますよね。視線、表情、声色、沈黙、態度。人と関わる上で、実はそちらの方が自分の本音を相手に伝えているのかもしれません。“言葉”は色々な捉え方ができたり、聞き間違えたり。“誤解”が生まれる原因の1つかもしれませんが、誤解を解消する役割も“言葉”であると思います。関わる中で、『相手を傷つけてしまうから言わない、けど…』という思いやりも、態度に出てしまえば相手に伝わりますし、言葉でないからこそ、相手は“きつい言葉”を想像して傷つくかもしれない。そうなってしまえば、自分の“我慢”は報われず、やり切れない思いをするでしょう。難しいですね。「寄り添う（よりそう）」とは、相手と自分、両方の【心（気持ち）を大切にすること】ではないでしょうか。

「寄り添う（よりそう）」ことは、相手の言うこと全てを叶えることではありません。相手の“気持ち”は受け入れる、けれど、できないこと（行動）は「できない」のだと、【相手の気持ちは否定せずに、相手に合わせた言葉を選んで】伝えることこそが相手に寄り添うことなのではないでしょうか。

相手のために「わたし」が全て耐えれば、我慢すれば…。その思いは「わたし」を大切にできているのでしょうか。相手は大切な「わたし」と一緒に生きたいのではないでしょうか。**お互いに**快く生きていくために、「寄り添う（よりそう）」という言葉の意味をしっかりと考えていきたいと思っています。

――――人に『話してもらう』ということ

聞きたい、知りたい、どんな気持ちでいるのか心配――。自分とは違う相手である以上、『話してもらわないと』知ることができない私たち。目の前にいる相手が、暗い表情で落ち込んだ様子でいたら、泣いていたら、「どうしたの？」「何があったの？」「話してみて」と伝え、一緒に課題に向き合いたくなりますよね。

でも、自分の中でも整理できていない、まとまらない気持ちの時に、言葉で伝えることはとても難しいと思います。自分でもどういったらいいのか「分からない」、「辛い」しか言えない、しゃべりたくない。そんな気持ちの時もあるのではないでしょうか。

私たちは“言葉”をたくさん使いますが、誤解が生じたり、知っている言葉では正しく相手に伝わらなかったりすることもありますよね。しかし、私たちは“言葉”で表現しきれない部分を日々感じ取り、活かしながら生活しています。“言葉”のわずらわしさに囚われている相手に寄り添うこと、気持ちを伝える方法は、“言葉”以外の手段が有効なのではないでしょうか。

「話してよ」と相手に求めるだけではなく、近くで一緒の時間を過ごす、目を合わせて微笑んでみる。相手の様子を見守りつつ、あえて「いつもの通り」過ごしてみる。『あなた自身が大切なんだ』と態度や雰囲気で伝えていく。【安心感のある環境づくり】は、相手に『話してもらう』ための第一歩となるのかもしれませんね。

人に『話す』ということ――――

不安を吐き出す、言葉にすることって、エネルギーが必要ですよね。言葉にならない、聞いてくれる人を嫌な気持ちにさせないか、傷つけてしまわないか。そんな思いがあふれればそれだけ、人に「話す」ことはハードルがあがりますよね。

私たちは“言葉”を使うことで、物事を『確認』しています。自分の大切な人が暗い表情をしていたら、泣いていたら、傷ついていたら、『何があったのかを確認』したくなるのです。けれど、私たちは辛いとき、相手に話すことが難しい時もありますよね。

知ってほしいことがあります。『話す』方法に、正解はないのです。相手に伝えようとする気持ちがとても大切なのです。ゆっくりと、言葉を探したり、選んだり、時には黙ったり、表情や様子から言葉を見つけてもらったり。『話す』ことは、今の自分と向き合うことになるのです。

あなたはたくさんの人に見守られています。あなたのことを大切に思っているからこそ「知りたい」思いが強くなります。「ちゃんと話さなきゃいけない」ではなく、「ゆっくりと気持ちを言葉に当てはめてみる」という思いで『話して』みることは、問題解決への第一歩になると思いますよ。